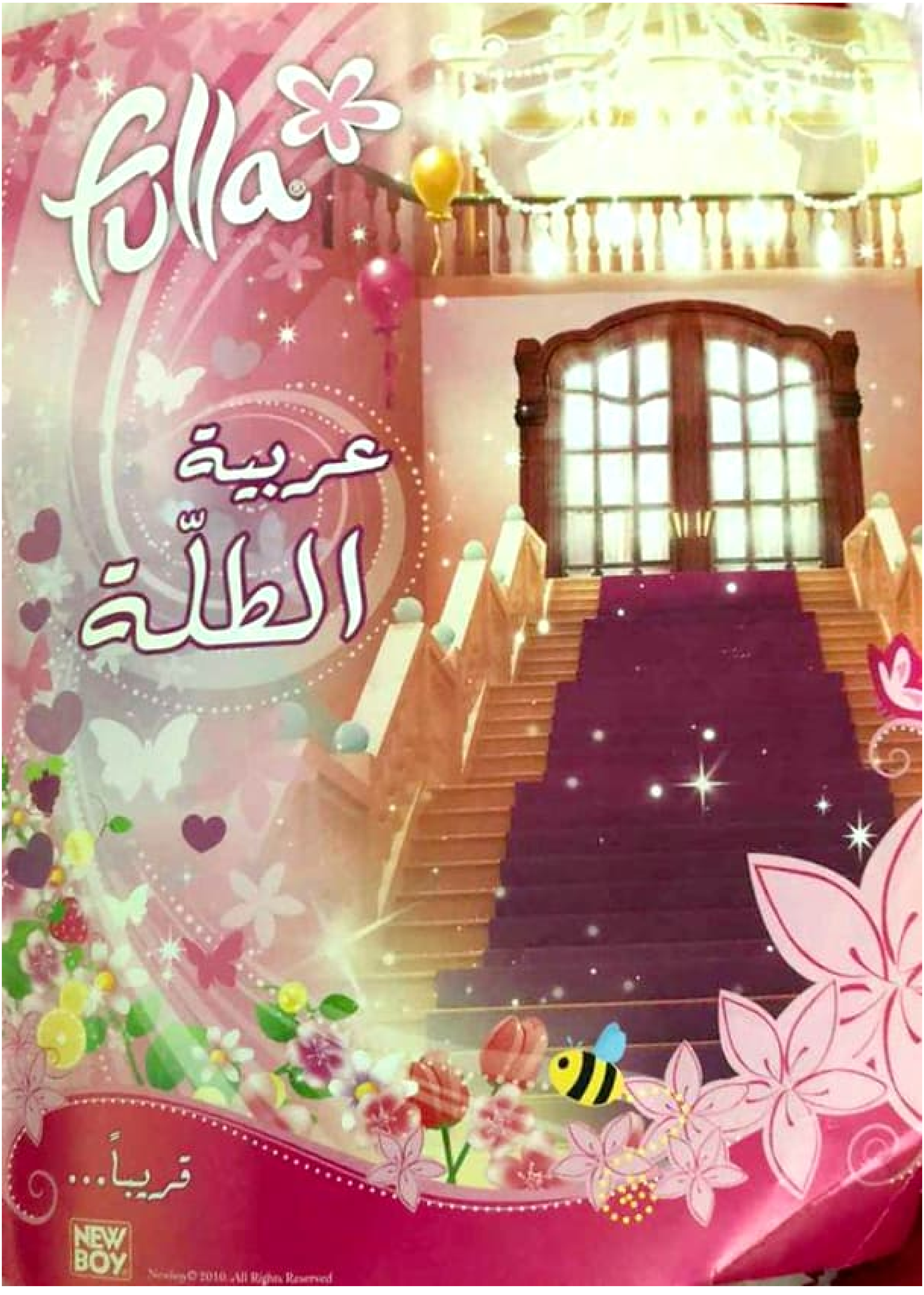

مجلة الفتاة العربية
fulla®
Magazine
إطار من أغصان
الشجر وورقه ؟؟
كيف
؟؟
طفل وعمره ثمانون عاماً!
ترى ما القصة؟؟
عنكبوت في
ثوب الزفاف؟؟
لا تحتقيه إنه فأل
حسن!!


fulla
عربية
الطلّة
قريباً...
NEW BOY

سرداب طويل معتم مشيت فيه وأنا أحمل شمعة صغيرة. مشيت ومشيت حتى وصلت في نهايته إلى باب صغير. فتحته فإذا بخمسين باب يفتح أمامي. في كل باب قصة نورها يخطف الألباب تشع بهاء وألقا. جمعتها في باقة واحدة لأقدمها لك هدية. خمسون قصة لخمسين مشوار مشيناه معا في أروقة مجلة فلة..

مجلة الفتاة العربية

fulla Magazine



العدد 50

في هذا العدد









أسرة العمل

رئيس التحرير .... منار الطرابيشي

مدير التحرير .... زينة جوخدار

المدير الفني .... خالد شف

المدقق اللغوي .... بثينة النحلم

سكرتارية .... لبنى القلاب

إخراج الصفحات:

هيثم جابر مسلم - أية التغلب

تصميم غلاف: أحمد سعد الذيب

وكلاء التوزيع المعتمدون

NEW BOY


كليلة ودمنة
الغراب والثعبان والعلجوم والسرطان
سيناريو: بثينة التمام - رسم: ديالا زادة - تحبير وتلوين: رائد الزهيري
لا.. لا.. يا ويلي.. الثعبان.. الثعبان.. أكل أصغر فراخي
لا حول ولا قوة إلا بالله.. هون عليك يا أخي
لن أقف مكتوف الأيدي، وفراخي تقتل كل يوم أمام عيني، سأنتقم منه.. ذلك الشرير
سأذهب إلى ذلك القاتل وهو نائم فأنقر عينيه فأفقأهما.. لعلي أستريح منه
إياك.. إياك أن تعمد إلى حيلة يكون فيها هلاكك.. كما حصل مع العلجوم الذي أراد قتل السرطان!
وما الذي حصل؟!
اسمع.. كان هناك علجوم عاش عيشة هنيئة في أجمة كثيرة السمك.. ولما كبر وأصبح هرماً، لم يعد يقوى على الصيد، فقرر أن يحتال ليؤمن قوت يومه..
لم أصطد سمكة واحدة.. إيه.. مفاصلي لم تعد تحملني.. لم أعد أقوى على الخوض في الماء البارد!


مابك يا سيد الشاطئ.. لم تجلس حزيناً مكتئباً!
لا والله لن أجلس لأنتظر الموت جوعاً.. هممم علي أن أحتال.. سأحتال لأحصل على قوتي
وكيف لا أكون حزيناً.. بعدما علمت أنه لن يبقى سمك في هذه البحيرة!!
كيف!؟ من أعلمك بهذا!؟
جلس قربي صيادان.. وسمعتهما يقولان إن هذه البحيرة من أغزر البحيرات سمكاً وتواعدا على المجيء للصيد هنا دائماً!
هيه.. يا لطيف!!
وبعد قليل
....هذا ما سمعته للتو من الملجوم.. فماذا ستفعلن!؟
هذه والله مصيبة.. ماذا عسانا نفعل!؟
لا بد لنا من مشاورة الملجوم فهو وإن كان عدواً لنا.. إلا أنه واسع الاطلاع
ثلاث سمكات دفعة واحدة وفي متناول منقاري.. هممم ولكن لا.. لا اصبر يا رجل.. اصبر عن القليل تظفر بالكثير..
يا سيد الشاطئ تعلم ما نحن فيه من المحنة وقد جئنا نسألك المشورة فإن صاحب العقل يستشير عدوه وصديقه
المحن تقرب بين الأحياء يا صغيرتي.. وأرى ألا نجاة لكنّ إلا بالانتقال إلى غدير قريب من هنا عذب المياه ولا يستطيع صياد أن يصله!
وكيف لنا أن نصله.. ولا أجنحة لنا!
وهل لنا غيرك يمنّ علينا ويحملنا إلى هنالك!
حسناً.. لكنّ ذلك.. ولكني لا أنقل إلا سمكتان في اليوم!
تكفيني سمكتان!


وفي اليوم التالي
إلى أين؟ ستهلك هنا! أين الغدير؟!
همم.. الغدير في معدتي يا عزيزتي
وبعد عدة أيام
لم يعد لي من صديق في هذه البحيرة.. هلا حملتني إلى الغدير حيث نقلت الأسماك!
إلى حيث الأسماك!.. أحملك ولم لا؟!
لا أرى ماءً ولا غديراً.. وقعت الأسماك في مكيدة قاتلة.. إن لم أتدارك أمري سيكون مصيري كمصيرها!
لن أذهب إلى غديرك.. ولن يكون لي مصير الأسماك!
إممم.. إممم؟!!
رويت لك هذه القصة يا صاحبي لئلا تحتال حيلة يكون فيها هلاكك.. ولكني سأدلك على أمر إن فعلته يكون فيه هلاك الثعبان من غير أن تهلك نفسك!
وما هو ذاك بالله عليك؟!


لقد سرق عقدي!
وفي مكان آخر من البلدة
لقد سرق سواري!
ها هو.. ها هو.. السارق اللعوم
هيه.. الغراب الماكر.. ألقى الذهب في جحر الثعبان.. ليمنعنا منه!!
لا عليك.. سأقتل الثعبان بضربة واحدة.. خذ!!
لقد قتله.. الرجل قتل الثعبان!!
أرأيت يا عزيزي كيف تغلب الحيلة عن القوة!!


fulla®
E-magazine
COMING
SOON
NEW BOY
All Rights Reserved
www.emagazine.fulla.com
قريباً جداً مجلة فلة الإلكترونية



بلبل.. ماذا تفعل بقميصي الأحمر؟!
ها!! ميمي.. انظري إلى بطل هذه القصة.. أريد أن أصبح مثله
وما علاقة هذا بقميصي؟؟ اخلعه..
إنه يرتدي قميصاً أحمر.. لذا استعرته قليلاً..
وفي اليوم التالي..
بلبل.. هذه قبعتي..
أجل.. بطل الرسوم المتحركة يضع قبعة من القش وأريد أن أصبح مثله.. لذا استعرتها قليلاً
وفي اليوم التالي
إذاً أنت من أخذ حقيبتي.. كنت أبحث عنها
أجل.. بطل اللعبة لديه حقيبة كبيرة مثل هذه.. وأريد أن أصبح مثله.. لذا استعرتها قليلاً
اسمع يا بلبل.. أنت تعرف أن هؤلاء الأبطال خرافيون ولن تستطيع أن تصبح مثلهم أبداً باستعارة أشيائي وتقليدهم
لذا كف عن استخدام أغراضي لمثل هذه الأشياء وابحث عن شخصيّة حقيقيّة لتكون مثلك الأعلى ولتصبح مثلها
ها!!.. معك حق
وفي صباح اليوم التالي
جيد أن بلبل اقتنع بحديثي بسرعة البارحة عله يتوقف عن استعارة حاجياتي
أختي ميمي.. صباح الخير
فكرت ملياً بما قلت بشأن مثلي الأعلى.. وقررت أن أصبح مثلك.. لذا استعرت كل شيء يخصك

تجربة ومعلومة

رسوم: منال الشعار

كيف تصبين الضوء في اناء

هل تريدين أن تصبي الضوء في إناء؟ أعرف أنك لم تفهمي شيئاً مما أقول ولهذا عليك أن تقومي بهذه التجربة البسيطة لتدركي ما أقوله..

وكل ما تحتاجينه هو:



قنينة بلاستيكية شفافة

مقص مدبب من الأمام

ماء

مصباح كهربائي

وعاء



1

أحدثي فجوة في جسم القنينة باستخدام المقص، والآن ضعي إصبعك فوق تلك الفجوة واملئي القنينة بالماء، ثم أطفئي الإضاءة في الغرفة وأغلقي الستائر حتى تصبح الغرفة معتمة.



2

والآن ارفعي إصبعك عن الفجوة ليخرج الماء منها ويصب في الوعاء، وأشعلي المصباح بحيث يمر ضوءه عبر القنينة وخلال الفجوة التي تصب الماء في الوعاء.. حاولي أن تحركي المصباح يمنة ويسرة حول القنينة، هل بدا لك شعاع الضوء المتدفق والخارج من فجوة القنينة ساطعاً وبراقاً في بعض الأحيان بحيث يبدو وكأنك تصبين الضوء من داخل الوعاء.

ما الذي حدث؟

عندما يشع ضوء المصباح خلال القنينة بزاوية مناسبة سيبدو الماء المتدفق من جانب القنينة ساطعاً جداً، وربما كان الشيء الأكثر سطوعاً في الغرفة إلى جانب ضوء المصباح.



لماذا؟

لأن الضوء المنطلق من المصباح يرتد في كل الجهات داخل مجرى الماء المتدفق خارجاً والعلماء يسمون هذه الظاهرة بالانعكاس الداخلي الكامل..

وإذا لاحظت أن مجرى الماء معتم بعض الشيء، فهذا لأن بعضاً من أشعة ضوء المصباح قد ارتدت خارج حدود مجرى الماء، وهذا يعني أن زاوية المصباح لم تكن في الاتجاه الصحيح تماماً..

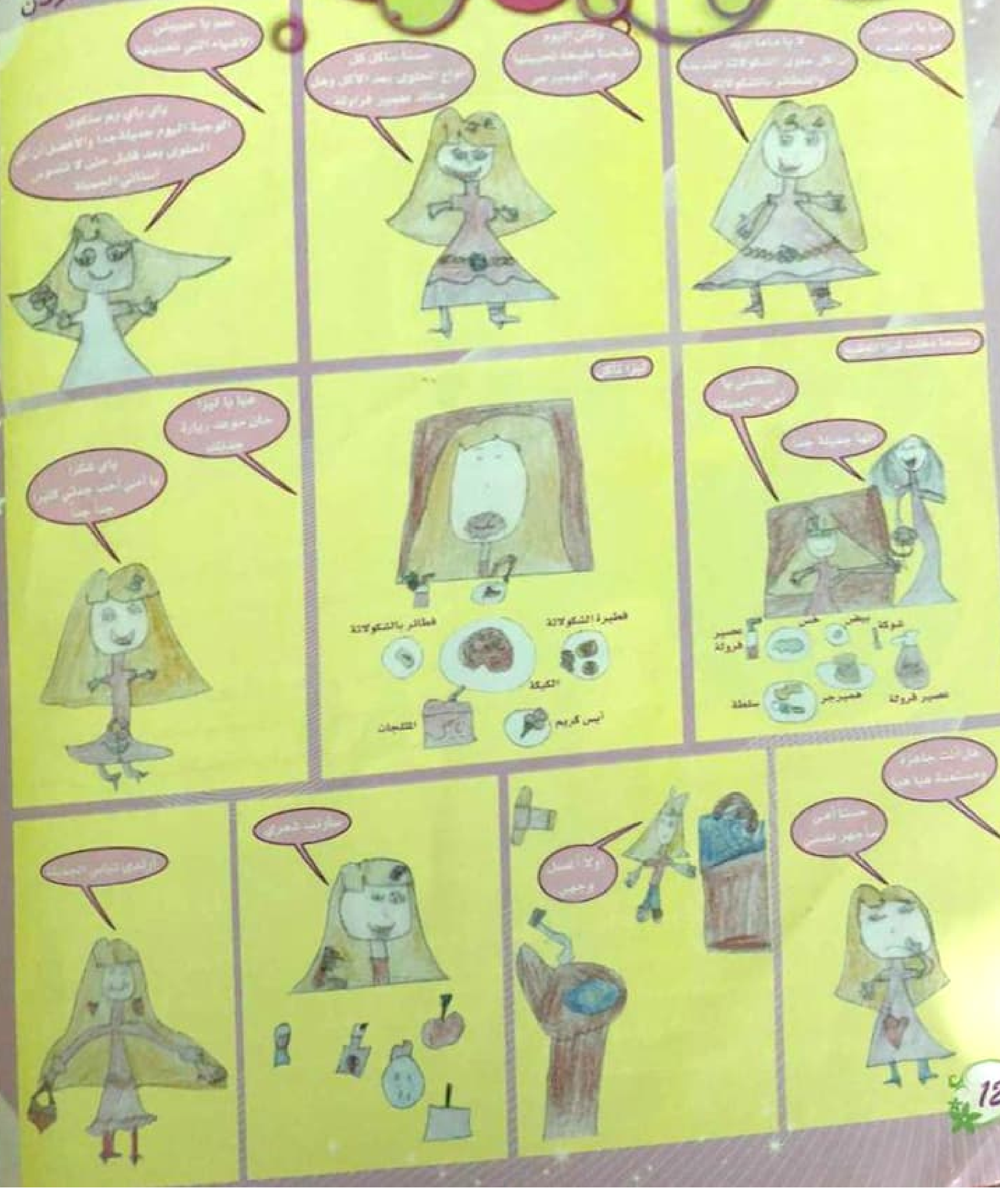
معلومة

هل حدث وأن رأيت من البعيد واحة ماء صغيرة، وما إن اقتربت منها حتى تبين لك أنها مجرد وهم، هذا ما يسمونه بالسراب.. وهو يحدث في الأيام الحارة عندما تعكس طبقة الهواء الساخن القريبة من الأرض الضوء القادم من السماء بعيداً عنها..

وهناك حقيقة أخرى مسلية وهي أن حوض السباحة يبدو قليل العمق أكثر مما هو في الحقيقة بسبب طريقة انعكاس الضوء داخل الماء، وللسبب نفسه تبدو أرجلنا داخله أقصر وأثخن..

مواهب

ليندا ابراهيم موسى أفي
٨ سنوات - الأردن





fun to learn®
CROCO Pen
Interactive Learning System
Complete English Learning System
نظام تعليم متكامل باللغة الإنكليزية
I Can Talk!
أنا أتكلم!
يحوّل CROCO Pen™ جميع
الصفحات إلى عالم رائع مليء
بالأصوات والكلمات والقوافي والألعاب والموسيقى
وما إلى هنالك. كما أنه يتميز بسهولة الاستخدام فكل
ما عليك فعله هو لمس أي صورة من الصور الموجودة
على الصفحات لتسمع لفظ الكلمة بصوت واضح.
كما يمكنك أيضاً لفظ وتهجئة وقراءة الكلمات والجمل
والمقاطع بالإضافة إلى إمكانية الغناء مع أغاني
الأطفال المشهورة والمحببة.
هيا استعد لبدء رحلة التعلّم
مع CROCO Pen™ !
NOW.. in Stores
NEW BOY
www.funtolearn.net
CROCO LEARN

تسالي

مربعات & ارقام

هذه الأرقام حول الجدول تدل على عدد المربعات التي عليك تلوينها بالأسود حيث تدل الأرقام الموجودة في الأعلى على عددها ضمن العمود. والموجودة على يساره على عددها ضمن السطر. فإذا كان رقماً واحداً فهو يدل على عدد متصل من المربعات السود يساوي قيمة الرقم. وإذا كانا رقمين منفصلين فيدل مجموعهما على عدد المربعات السود ضمن العمود أو السطر ولكن بشكل منفصل. فلو وجدت مثلاً: (٢-٢) في مربعين منفصلين فهذا يعني أن في هذا السطر أو العمود أربع مربعات سود ولكن كل مربعين منفصلان عن بعضهما. فهل تستطيعين حل هذا الجدول بحيث توازني بين عدد المربعات السود بين الأعمدة والأسطر.

			٢	١	٣	١	٢
			٢	٣	١	٣	٢
		٥					
١	١	١					
		٣					
	٢	٢					
		٥					

اربع سبعات

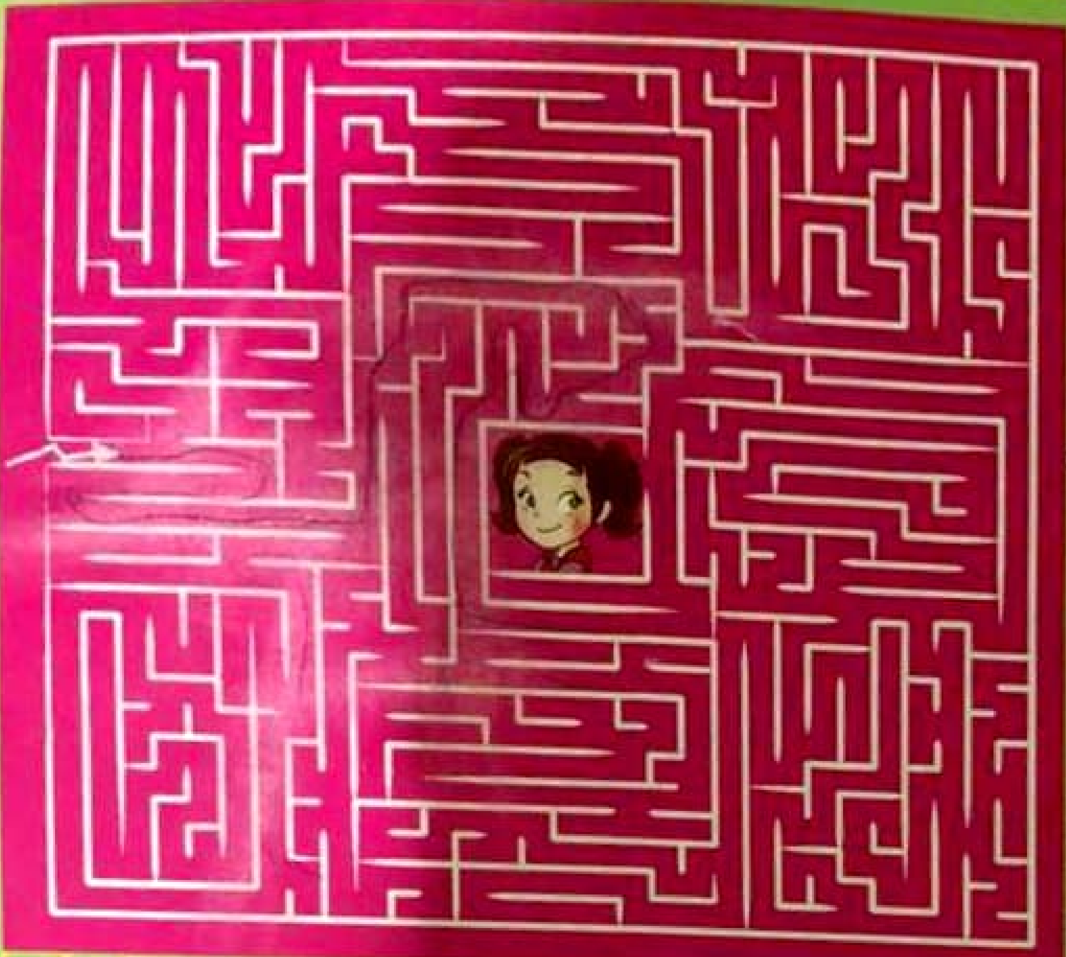
هل يمكنك أن تخفي تلك المعادلة من أربع سبعات:
٧٧٧٧ = ٤٩
٧٧٧٧ = ١٥

يمكنك استخدام العمليات الأربع (الجمع والضرب والقسمة والطرح) بين هذه السبعات الأربعة حتى تحصلي على النتيجة الصحيحة.

1. ____________

2. ____________

المتاهة: هل تستطيعين الوصول إلى نور لإخراجها من تلك المتاهة؟



سودوكو:

هل تستطيعين ملء المربعات بالأرقام من ١- ٩ بحيث لا يتكرر أي عدد ضمن المربعات التسعة الصغيرة وبحيث لا يتكرر العدد ضمن العمود الواحد أو السطر الواحد للمربع الكبير.

		٨	٣		٩	١		
٩				٦				٤
		٧	٥		٤	٨		
	٣	٦				٥	٤	
		١				٦		
	٤	٢				٩	٧	
		٥	٩		٧	٣		
٦				١				٨
		٤	٦		٨	٢		



الطفل الكبير..

سيناريو: ماريا دهدوش
رسوم: خالد شيخ
حبر وتلوين: رندة عبود

تريد فلة وصديقتاها استصلاح غرفة في حديقتها ليمارسن فيها نشاطات الصيف مستقلات عن أسرهن. لأجل تمويل هذه الإصلاحات شاركت البنات بمسابقة للعمل التطوعي طمعاً بجائزتها المجزية

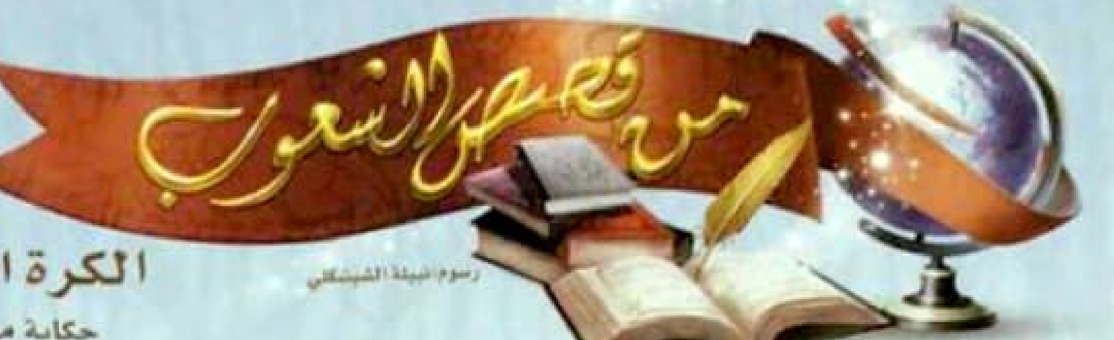



كيف حالك يا سيدي
صباح الخير يا سيدي
هل تريد أن نتحادث معاً؟
إدارة الدار تشكر لكن مجهودكن، إلى الغد
عفواً.. لدي تساؤل.. لماذا لا يكلم ذلك الرجل المتدثر بالبطانية أحداً؟
حسناً.. إنه لا يكلم أحداً.. ولا يكلمني.. دعوه وشأنه
خلف ذلك العجوز سر علي أن أعرفه
بعد كل هذا التعب لا أعتقد أننا أدخلنا السعادة إلى قلوب هؤلاء المسنين
دار رعاية المسنين
على كل واحدة منا أن تفكر في طريقة لإسعادهم حتى الغد
أما أنا فعلي أن أجد سر العجوز الصامت
مرحباً.. اليوم يوم المرح..
أنا عندي كولسترول.. لن آكل
صنعت لكم قالب حلوى لذيذ
أنا عندي سكري.. لن آكل
أنا ليس عندي أسنان.. لن آكل
أحضرت لكم أشهر الكتب والمجلات القديمة
لكن نظرنا لم يعد يساعد على القراءة
لتنزل معاً إلى حديقة الدار، لقد أعددت سلة الرحلات هذه، سنستنشق هواءً نظيفاً
أجسامنا بالكاد تصل بنا الحمام، فكيف تنزل لحديقة الدار؟



أنتِ لا تفهمين أليس كذلك؟ نحن لم يعد هناك نفع يرجى منا، الموت أشرف لنا.. لم لا توفرن طاقاتكن وتعدن لبيوتكن؟
هل تسمح لي بمشاهدة الصور معك يا عمي؟ كم كنت وسيماً في شبابك
هذا ليس أنا.. إنه إبني.. يشبهني تماماً..
لكن مهلاً.. إنه مدير الدار!
بلى.. لقد رفضت زوجته وأولاده وجود رجل عجوز مثلي في منزلهم فرموني بالدار.. عائلاتنا نسونا، ولم يعد لنا مهمة في الحياة. ليتنا نموت
لقد فشلنا مع هؤلاء المسنين. علينا أن نودع جائزة العمل الطوعي للأبد
أنا لم أعد أكترث للجائزة.. أنا أود لو أسعدهم فقط
أنا عندي خطة جهنمية.. اسمعاني..
لنرى موقف الابن المقصر عندما يرى مدى شبهه بأبيه في هذه اللوحة..
مديرة الميتم؟ كيف حالك؟ هل اشتقتم لنا؟ أود أن آخذ رأيك بموضوع..
أخيراً وجدتك في غرفتك.. سأدعوك إلى التشات.. رد فوراً.. الوضع إسعافي


هل تعتقدين أنني جائعة؟
لا، لقد أكلنا منذ ربع ساعة فقط
ترى لم لم تأت البنات اليوم؟
ماذا.. نورا رأت حمامات وبوم؟ نورا من؟
وفي مكان آخر من الدار
كم أشبه والدي في كل مراحل حياته.. فهل سأقضي شيخوختي كما يقضيها الآن؟ يا إلهي..
اليوم يوم السعد.. الشمس ستضيء حياة الدار من جديد
هل تساعديني يا خالة في دروس اللغة العربية حتى لا أرسب..
ترسب؟ أعوذ بالله.. سأساعدك بالطبع..
قالوا إن عزفك رائع.. هل تعلميني؟ أنا أحب الموسيقا وأعزف قليلاً
تحبين الموسيقا؟ إذاً ستنجحين.. سأعلمك
لقد أخطأنا معك.. أرجوك سامحنا.. إهئ
منذ غادرتنا غادرت معك البركة من البيت
أرجوك عد معنا للبيت يا جدي
سامحني يا والدي.. أنا أتصل بدارنا ولا يرد علي أحد!.. أحضرت لك ملابساً وأدوية وتلفازاً ومذياعاً وأفلاماً وكل ما تشتهيه نفسك.. سأزور الوطن منذ الآن بانتظام..
ليتني مكان هذا الأب، ويأتيني ابني بمئة هدية
سأشتري ورودا لأمي.. اشتقت إليها..
نعم.. انتهت مهمتنا هنا.. لنعد لمنازلنا



رسوم: نبيلة الشيشكلي

الكرة السحرية

حكاية من الأرجنتين

كان يا ما كان في قديم الزمان، ساحرة شريرة تعيش في جبال الأنديس، تنام طوال الصيف وتستيقظ في الشتاء مع حبات الثلج المتساقطة والفرحة تغمر قلبها القاسي، ولم لا فقد حان موعد الطعام والصيد! ولكنها لا تصطاد الغزلان أو الأرانب بل تصطاد الأطفال. كيف؟ لقد كان لديها كرة سحرية تشع بألوان رائعة زاهية لا يمكن لأي شخص بالغ أن يراها تضعها حيث يلعب الأطفال لتستدرجهم بها إلى حيث تعيش. وفي يوم من الأيام بينما كانت ناتاليا وأخوها لويس يلعبان قرب البحيرة إذ لفت انتباههما كرة جميلة تقبع فوق تلة صغيرة، وكم كانت فرحتهما كبيرة بهذه الكرة الجميلة وألوانها الرائعة. وركضت ناتاليا لتلتقطها ولكن ولدهشتها الكبيرة بدأت الكرة بالتدحرج بعيداً عنها ثم عادت لتتوقف، فابتسمت ناتاليا وعادت للاقتراب منها وما إن مدت يدها لتلتقطها حتى عادت للتدحرج ثانية، وهكذا كلما حاولت الاقتراب من الكرة لتلتقطها وجدتها تنزلق من بين يديها لتتدحرج بعيداً.. وكان أخوها يراقبها من بعيد خوفاً عليها من الأذى والغريب في الأمر أنهما كانا يمران في طريقهما على أماكن فيها الكثير من الخضرة والفواكه اللذيذة أو قريباً من ضفة نهر، ولكن الساحرة كانت تقصد هذا حتى إذا تعب الأطفال استراحوا وأكلوا وشربوا ولم يملوا اللحاق بتلك الكرة العجيبة..

وأخيراً وجد الأخوان نفسيهما في واد حيث يجري نهر بين تلال ضخمة.. كانت الأرض مكسوة بالصخور وحبات الثلج تتساقط في ذلك المكان الموحش، وشعر الأخوان بالخوف الشديد لأنهما أدركا فجأة بأنهما ضائعان وسط الضباب والبرد والثلج، ونظرا إلى الكرة فوجداها تتدحرج ولكن بشكل أبطأ الآن فتبعاها ولكن الهواء بدأ يصبح أكثر برودة وأكثر قوة وبدأ ضوء الشمس يخبو تدريجياً، ونظرا إلى الكرة فوجداها تتوقف أخيراً عند صخرة سوداء.. أمسكت ناتاليا الكرة أخيراً وضمتها بين يديها، ولكن للأسف اختفت فجأة من بين يديها كما تختفي فقاعة الصابون.. وبكت ناتاليا بحزن شديد وحاول لويس أن يخفف من حزنها وأمسك بيديها فوجدهما باردتين جداً فاصطحبها خلف الصخرة ليحميها من الرياح الباردة، فتقوقعت ناتاليا في مكانها ونامت في غضون ثوان.. وجلس لويس يفكر كيف سيتمكن من العودة إلى منزله، وبدأ يقاوم النعاس الذي تسلل إلى عينيه في غفلة عنه، ولكن أشجار الصنوبر المتمايلة مع الريح وصوت حفيف الشجر الناعم أجبرته على الاستسلام إلى نوم عميق..

وبدأت ناتاليا تحلم بأنها تجلس في منزلها وهي تشعر بيد أمها الحنون تمشط لها شعرها. كانت سعيدة جداً بهذا الحلم ولكنها فجأة بدأت تشعر بالألم. وبدا في تصرف أمها شيئ غريب. فقد بدأت أمها تشد لها شعرها لدرجة أن ناتاليا بدأت تصرخ من الألم. واستيقظت لتجد نفسها غير قادرة على الحراك. وبدا قلبها متحجراً. ولكنها اكتشفت فجأة بأن شعرها ينمو داخل صخرة وأن ساحرة جبال الأنديس قد اختطفتها أثناء نومها وبدأت تمشط لها شعرها وهي تلقي بسحرها عليها حتى استطاعت أن تحبسها داخل تلك الصخرة من خصلات شعرها ولم يعد بإمكانها حتى أن تدير رأسها. وكل ما استطاعت القيام به هو مد يديها إلى الأمام وضمهما. وفجأة لمحت لويس يجلس قريباً منها فبدأت تناديه بحرقة ولكنه لم يتحرك من مكانه ليأتي إليها لأن الساحرة كانت قد أحاطت ناتاليا مع الصخرة التي تحملها بجدار زجاجي لا يمكن لأحد تخطيه. وبدأت ناتاليا تنادي أخوها:

-أخي تعال.. أنا هنا.. أنا خائفة.. وبدأت تنهمر دموعها بحرقة فأجابها أخاها: أنني أحاول ولكنني لا أستطيع.. هناك شيء لا يمكنني المرور من خلاله.. أستطيع أن أراك ولكنني لا أستطيع الوصول إليك.. فسألته ناتاليا بيأس:

-ولكن ألا تستطيع التسلق فوقه يا عزيزي

-أبداً يا عزيزتي. لقد حاولت كثيراً ولكن الجدار عال جداً ومهما تسلقت عالياً فهناك المزيد. ولكنني سأبقى معك فلا تخافي.

وفي هذه الأثناء سمع الأخوان صوت بوم بيضاء ضخمة تغني:

"يا مخلوقات الظلام يا من لا تحملين اسماً"

"احمنا من الضوء ومن لهيب النار القاتل"

فصاحت ناتاليا قائلة: أخي هل تسمع ما تقوله البوم؟

-نعم يا أختي

-وهل فهمت شيئاً؟

-أبداً على الإطلاق!

-إنها تقول احمنا من الضوء ومن لهيب النار القاتل

-لقد سمعت هذا. ولكن ما الذي يعنيه هذا الكلام

-أخي هذا معناه أن مخلوقات هذا الوادي المخيف تخاف من الضوء والنار. وهذا ما عليك إحضاره.

اتركني واذهب للبحث عن النار وعد إلي بسرعة. سأكون وحيدة بدونك أرجوك أسرع!

ترى هل يستطيع لويس إحضار النار لأخته؟ تابعونا..



رسوم: نبيلة الشيشكلي

هل تأكلين بشكل صحي ؟

★ طبخت لك أمك طعامك المفضل..

- تأكلينه حتى آخر لقمة
- تأكلين بضع لقيمات منها وتتركين الباقي، فكيس "الشيبس" الذي أكلته قبل وصولك المنزل مباشرة ملأ معدتك
- تفوتك الوجبة لأنك ذهبت مباشرة من المدرسة إلى معلمة الرياضيات فأنت تأخذين دروس تقوية للامتحان، ربما بعد عودتك ستجدين ما يكفي لسد جوعك

★ تأخرت عن المدرسة وأمامك عشر دقائق فقط، ماذا تفعلين بالنسبة للفطور

- تجلسين على المائدة وتضعين الجبن واللبن والبيض وتأكلين، فدماغك بحاجة إلى وقود كي تبدئي نهارك بنشاط
- تصنعين شطيرة أو اثنتين بسرعة وتأخذينها معك لتأكلينها في أول فرصة تسنح لك في المدرسة
- تتجاهلينه، فليس لديك وقت له، كما أنك لست جائعة لهذه الدرجة

★ كم عدد المرات التي تفوتين فيها وجبات طعامك الرئيسية

- لا أفوت وجبة طعام أبداً
- من فترة لأخرى
- كل يوم تقريبا

★ أنت مدعوة للعشاء عند جدتك، حيث جاء وقت الطعام وأحضرت صحناً ضخماً من قطع "الكيك" اللذيذة والمفضلة لديك

- تأكلين واحدة فقط قبل أن تبدئي بالتنويع، فستعودين إليها فيما بعد
- تبتلعين بسرعة ثلاث أو أربع قطع منها ثم تأكلين "الشيبس" اللذيذ مع خلطة البصل الشهية مع البندورة و"الشيلي" ثم إلى الكعك المحلى..
- بالكاد تلاحظين الطعام فأنت مشغولة بالحديث وإلقاء النكت

★ عندما يتعلق الأمر بالطعام

- مهم جداً بالنسبة إليك أن تحبي ما تأكلينه بغض النظر عن كونها وجبة رئيسية أم خفيفة
- أنت تفضلين الوجبات الخفيفة على الوجبات الرئيسية
- من لديه الوقت للطعام

- **إذا كانت معظم إجاباتك من الخيار الأول:** فأنت فتستمتعين بالطعام ولديك عادات صحية جدا مثل التنويع الذي تحققينه في الوجبات التي تأكلينها، والتزامك بثلاث وجبات في اليوم، حيث تحصلين على الغذاء اللازم لجسدك. ولكن عليك الانتباه: فمثلا لو أكلت فطورا جيدا في المنزل فعليك ألا تأكلي وجبة خفيفة في المدرسة وحاولي أن تتناولي وجبة غداء خفيفة. وأقصد بهذا أن تحاولي أن توازني بين وجباتك اليومية كي لا يؤثر هذا على صحتك

- **وإذا كانت معظم إجاباتك من الخيار الثاني:** فأنت لا تحبين نظام الوجبات الثلاث في النهار، وتفضلين الوجبات الخفيفة طوال الوقت بحيث تأكلين كل ما يمكن أن تصل إلى يدك منها. هذه العادة ستحافظ على طاقتك ولكنها ليست صحية على الإطلاق، مثل كيس "الشيبس" والكعك المحلى والصودا التي لا تحتوي على أي وحدات حرارية

- **وإذا كانت معظم إجاباتك من الخيار الثالث:** فأنت شخص مشغول جدا غالبا ما ينسى الأكل حتى يشعر بالجوع الشديد. البقاء لفترات طويلة دون طعام سيؤدي إلى فقدان كبير لطاقة جسمك، وربما فقدت الفيتامينات والمعادن والأشياء الجيدة الأخرى التي يحتاجها جسمك، وتعبئة جسدك بالوقود لا يحتاج للكثير. فالطعام كل ثلاث ساعات جيد. وحاولي أن تتناولي فطورك في المنزل وعشاءك أيضا مع عائلتك فهذا سيجعلك تتقبلين الطعام بشكل أفضل وتستمتعي به



أنامل ذكية

إعداد: صفوان عدالة

إطار جميل لصورة أجمل

اليوم ستصنعين إطاراً لصورتك الجميلة

لصنعها أنت بحاجة إلى:

- كرتون زكزاك (كرتون علب الأجهزة مثلاً)
- أوراق شجر
- أغصان
- أربعة أحجار
- حبل للربط
- لاصق قوي
- مشرط
- مسطرة
- قلم

١



قصي قطعة كرتون بقياس (٣٠×٣٥) سم وقطعة كرتون ثانية بقياس (١٥×٢١) سم وضعيها في منتصف القطعة الكبيرة وقصي حولها بالمشرط لتحصلي على إطار مفرغ



٢

صففي الأوراق على محيط الإطار وثبتيها عليه بواسطة اللاصق واتركيها لتجف

٣



اربطي الأغصان مع بعضها بالحبل لتشكل مستطيلاً أكبر من قياس الإطار الكرتوني بقليل



اقلبي الإطار الكرتوني من الزوايا الأربع
وأدخلي الحبل منها لتربطيه مع مستطيل الأغصان



ثبتي الأحجار في زوايا الإطار بين الحبال بواسطة
اللاصق مستعينة بأحد والديك

أصقي الصورة التي ترغبين بوضعها على
المستطيل الذي فرغته من الإطار سابقاً ثم
أعيديه إلى مكانه داخل الإطار



(والآن أصبح لديك إطار جميل
تضعين فيه صورتك الجميلة)

عالم غريب

إعداد: زينة جوخدار - رسوم: خالد شل

الطيور المهاجرة تحاول تقليل الطاقة التي تستهلكها إلى أدنى حدودها الممكنة باستخدام تقنيات طيران مختلفة. وأنا أعتبر واحداً منها..

اسمي القطرس، أقضي ٩٢٪ من حياتي أحلق فوق سطح البحر، وأملك جناحين يمتدان على مساحة ١١.٤٨ قدماً. أهم ما يميزني هو طريقتي في الطيران؛ فأنا أستطيع الطيران لساعات دون أن أخفق جناحي ولو لمرة، ولأحقق هذه الميزة أنساب في الهواء، ماداً جناحي بشكل ثابت مستفيداً من حركة الرياح.. أن تكوني طيراً وتفردي جناحيك بثبات بامتداد ٣ أمتار ونصف لمدة طويلة يحتاج إلى طاقة كبيرة جداً، جربي أن تمدي يديك على امتداد كتفيك لمدة خمس دقائق وانظري إلى الجهد العضلي الذي يتطلبه والألم الذي سيسببه، ومع هذا فأنا أستطيع الوقوف هكذا لمدة ساعات، ويعود الفضل في هذا إلى نقطتين مهمتين، أما النقطة الأولى فهي نظام الأقفال الموجود في عظام أجنحتي حيث يتكون القفل من غضروف يقوم بقفل وحمل الجناح بشكل يجعل الانزلاق في الهواء، لا يحتاج إلى أي جهد عضلي.. أما النقطة الثانية فلها علاقة بالرياح التي تهب على سطح المحيط، فمعظم الطيور تطير على ارتفاعات عالية، أما أنا فأطير على ارتفاع منخفض فوق الأمواج، وفي الحقيقة فالسر يكمن في الأمواج، فأمواج المحيط تشكل أمواجاً هوائية في الطبقة التي تعلوها مباشرة، والرياح التي تهب فوق سطح المحيط تشكل دوامة هوائية ترتفع فوق كل موجة تمر فوقها.. تعرفين الأشخاص الذين يمارسون رياضة ركوب الأمواج على لوح خشبي كبير يقفون فوقه، يمكنك أن تعتبريني مثلهم راكب رياح فأنا أركب كل تيار هوائي تعطيه الموجة للرياح التي تهب عليها، فكل تيار من هذه التيارات يعطيني دفعة كافية لأركب الدوامة التالية المتوضعة فوق الموجة التالية..





وفوقله في الهواء بهذه
الطريقة مذهل جداً ولكن انتصاري على
السم أهم بكثير .. وإليك الحكاية من أولها ..
شجرة الكينا تحتوي على سم قوي في أوراقها يقتل
معظم الثدييات، وهو دفاع كيميائي طبيعي منحها الله لها
لتدافع به عن نفسها ضد أعدائها، ولكن ليس ضدي فأنا دوناً
عن كل هذه المخلوقات أستفيد من هذا السم وأقتات عليه ..
اسمي الكوالا وأنا أبني بيتي في شجرة الكينا وأتغذى عليها وأحصل
على الماء منها .. في الحقيقة أنا أشبه بقية الثدييات فيما يتعلق
بالسللوز الموجود في شجرة الكينا، حيث أنني أجد صعوبة في هضمه،
ولهذا فأنا أعتمد على كائنات مجهرية هاضمة للسللوز تسكن بكثرة
عند نقطة التقاء أمعائي الدقيقة بأمعائي الغليظة، والأعور الذي
يشكل الامتداد الخلفي للجهاز المعوي عندي، هو الجزء الأكثر تشويقاً
في جهازي الهضمي، فهو يعمل كغرفة تخمير
لصنع الميكروبات التي تقوم بهضم السللوز في الوقت
نفسه الذي يؤخر فيه مرور الورقة
إلى الجهاز الهضمي .. وبهذه الطريقة أزيل تأثير ذلك
الزيت السام من شجرة الكينا لأستمتع بما
تبقى من وجبتي ..

من سينقذ الأرض



من سخن الأرض؟

اقتحام شركة النفط

ليلى: يا إلهي.. انتبهي سلمى.. وحش اسود خلفك!!!!!

كان مكين وعمر و "البروفسور" قد دخلوا الشقة للتو فقفز "البروفسور" إلى ذراعي مكين

"البروفسور": يا أمي.. وحش!!!

مكين: ليس هناك أية وحوش.. إنها تقصدك أنت يا "بروفسور".. عندما اشتغلت "السياكوبتر" كنت واقفاً خلفها فغمرك الغاز الأسود الذي خرج منها





"البروفسور": إنه غاز الكربون.. يتسرب للجو عند إحراق النفط

ليلى: على ذكر النفط.. لقد تبين لنا ان اهم شركات "سيكوباز" هي شركة النفط العالمية

واخذ "البروفسور" يمسح عنه السواد الذي نفثته "السياكوبتر" عليه بينما علق يمان:

طالما ان شركة "سيكوباز" هي التي تبيع النفط فلا بد انه يساهم في دمار البشرية.. ولكن كيف؟؟؟

"البروفسور": سادخل لحسابي في "بنك" المعلومات.. إنه يدخلك إلى المراصد الموجودة على القمر لتحصل على بعض الإحصاءات عن الأرض.. "زكيروت".. ادخل إليه وامسح صورة لشبكية عيني اليمنى حتى يدخلوك لحسابي..

واضاءت شاشة "زكيروت" بصورة جميلة عن كوكب الأرض وحولها العشرات من الأرقام

"البروفسور": انظروا مكتوب هنا ان كل فرد يتسبب بتسريب خمسة اطنان من الكربون في طبقة الجو كل عام.. فاصبح مجموع غاز الكربون الذي سربه كل سكان العالم هذا العام هو ٨ بلايين طن من الكربون.. ولان غاز الكربون هو من غازات البيت الزجاجي فإن ٣ بلايين طن منها بقيت في الجو واحتبست الحرارة وهذا ما تسبب برفع حرارة الأرض

ليلى: لكن اين ذهبت خمسة البلايين طن الاخرى؟؟؟!!!

"البروفسور": لا يذكرون شيئا عنها هنا!!!

سلمى: وهل يذكرون لك مصدراً آخر للكربون غير احتراق النفط؟

"البروفسور": نعم.. هذا الإحصائية تقول إن ستة بلايين ونصف طن فقط من الثمانية اتت من احتراق النفط.. اما البليون والنصف الاخيرة فاتت من احتراق الغابات!!!



العم بحان: سنزيد دوريات مراقبة الغابات.. سوف اجعل صحيفتنا "ايكولوجي" تصدر على صفحتها الأولى طلباً لجميع الدوريات بالتيقظ.. ولكن الكربون الناجم عن إحراق النفط هو ما يصعب إيقافه.. النفط هو الطاقة.. دونها تموت الحياة بالكامل..

البروفسور: إذاً فعلينا ان نحصل على طاقتنا من مصدر آخر غير النفط إذا اردنا ان ننقذ الأرض من التسخين

مكين: عمي.. اظن انه علينا ان نزور شركة النفط تلك، قد نجد فيها معلومات تساعدنا على ان نفضحها

البروفسور: سارافقكما.. قد تحتاجان لحسابي في "بنك" المعلومات..

العم بحان: فعلا.. صدقت.. ولكن اظن ان "سيكوباز" قد عمم صورتيكما على كاميراته.. علينا ان نتنكر..

ليلى: عندي فكرة.. ما رايكما ان يتنكر مكين بشكل "البروفسور"، ويتنكر "البروفسور" بشكل مكين؟

مكين: ليلى.. ارجوك.. صعوبات يومنا تكفينا دون ان تتحفينا بافكارك الذكية.. ارجوك اصمتي

ليلى: بل انت...

العم بحان: كفاكما.. سنتنكر بشكل سكان القطب الأصليين اي الاسكيمو.. سنشتري الملابس وكل ما يلزمنا في طريقنا..

إذا حل الظلام ولم نرجع فبلغا الشرطة

لن اتدخل لإنقاذك يا مكين حتى لو قدموك طعاماً للدببة القطبية

وقبل ان يجيبها مكين كان عمه قد سحبه خارجاً واطبق الباب وانطلق الثلاثة.. وقاموا بشراء ملابس الاسكيمو واللوازم ووصلوا مقر الشركة، ولكن لشدة مفاجأتهم وجدوا حراسة مشددة على البوابة، فرقة كاملة من الحراس المدججين بشتى انواع الاسلحة..

مكين: اظن ان التغلب عليهم سيكون اصعب من التغلب على حارسي شركة البرادات

العم: لا يا مكين، التهور سيقضي علينا، هذه البوابات لا يمكن اقتحامها ابداً، ولكن فكرا معي، تبيع هذه الشركة النفط للعالم كله، إذاً لا بد ان هنالك انابيب عملاقة تحت الأرض تدخل إليها بالنفط واخرى تخرج منها.. ولكن من اية جهة يا ترى؟

البروفسور: النفط يأتي من تحت مياه المحيط، اي من جهة الشمال، لنرتدِ احذيتنا النفاثة ولنذرْ نحو الجهة الشمالية للمباني..

وبالفعل، بعد ثوانٍ كان الثلاثة قد التفوا وبدؤوا يجيلون انظارهم بحثاً عن اي شيء يدلهم على الأنبوب.

العم عمار: انظروا هنالك.. فتحة للصيانة في الأرض.. لا بد انها تؤدي للأنابيب

وانتزع مكين غطاء الفتحة الثقيل بقوة ونزل الثلاثة وزحفوا في الأنبوب بعد أن ارتدوا ملابس بلاستيكية عازلة. وزحفوا طويلاً وكلما مروا بمفترق انابيب الصق مكين علامة فوسفورية على جدار الأنبوب الصحيح. فوق مفترق متشعب لاحت لهم فتحة صيانة اخرى أخيراً.. وعندما فتحوا غطاءها وجدوا انفسهم في صالة مستديرة تحيط بها الأبواب.

نزعوا ملابسهم العازلة داخل الفتحة واقتربوا من خريطة المكان الكبيرة المعلقة على الحائط. الباب رقم 11 هو المؤدي لغرفة الكاميرات، ولكنهم وجدوه مقفلاً؛ ولم ينتظروا طويلاً حتى فتحه احد الحراس ودخل ولكنه لم يتمكن من ان يخطو خطوة واحدة لأن مكيناً عاجله بضربة من قبضته افقدته وعيه. كمموه وعلقوه بالسلم داخل الفتحة واخذوا منه بطاقة تعريفه ليتمكنوا من فتح الأبواب.. ثم بسرعة وخفة اقتحم مكين غرفة الكاميرات وارسل حارسها إلى عالم الأحلام، ولكنهم ما كادوا يتحركون في الممرات حتى سمعوا صوتاً مخيفاً!!!

ماذا تراه يكون؟ تابعنا



ألغاز لم تحل

سر خطوط النازكا

صحراء نازكا الكبيرة الهادئة التي تقع على شاطئ البيرو، والتي كان يسكنها حوالي ١٠٠٠ قبل الميلاد شعب استطاع أفراده أن يطوروا طرقاً في الزراعة مكنتهم من بناء نظام ري حسّن من إنتاج محاصيلهم وتوسيع أراضيهم المزروعة، كما طوروا أيضاً مهارات رائعة في الحياكة وصناعة الفخار وفن العمارة.. ولكن أهم إنجازاتهم على الإطلاق هو تلك اللوحات الرملية التي رسموها على أرض صحرائهم والتي بقي سر إبداعها لغزاً إلى الآن..

لقد كان المسافرون الذين يعبرون صحراء نازكا يلحظون تلك الخطوط التي تملأ أرض الصحراء ولكنهم لا يستطيعون فهم معنى لها، فهي من الأرض مجرد خطوط لا يمكن لأي مراقب أرضي استيعابها، أما من السماء فهي تعني الكثير، إنها لوحات رائعة وأشكال هندسية ضخمة ورسومات لعناكب وأسماك وطيور وقردة ومخلوقات غير معروفة ونباتات وعدد ضخم من الخطوط المستقيمة التي لا يعرف من أين تبدأ وإلى أين تنتهي..

ولكن كيف رسم شعب النازكا هذه الرسوم؟ في بعض تلك الرسوم قام شعب النازكا بجمع الحجارة ذات اللون الداكن ومن ثم رتبوها قرب بعضها لتشكل الرسم المطلوب، وفي بعض الأشكال الأخرى قاموا بكشط سطح التربة ذي اللون البني عن الأماكن التي يريدون رسمها عن طريق المشي فوقه أو تكنيسه لتظهر التربة ذات اللون الزهري الموجودة تحتها، وبسبب جفاف تلك الصحراء وطقسها المستقر بقي هذا التباين بين ألوان التربة لعدة قرون.

ولكن لماذا رسموا تلك الرسومات الضخمة التي لا ترى إلا من الفضاء، والتي لم يستطع فهمها أحد إلى أن بدأت الطائرات تعبر سماء تلك الصحراء ليلاحظ المسافرون فيها تلك الرسومات الضخمة!!

هناك رأي يقول بأن خطوط النازكا تلك تمثل أكبر كتاب في علم الفلك ومن تبنى هذا الرأي كان يؤمن بأن هذه الخطوط تشير الى خطوط فلكية معينة.. ولكن هذه النظرية لم تلق الكثير من التجاوب عند الباحثين لأن هناك الكثير من الخطوط في تلك الرسوم وهناك تقريباً عدد لا نهائي من الاحتمالات الفلكية والعلاقات التي يمكن أن تربط بينها..

ثم ظهرت نظرية أخرى تدعي بأن تلك الرسوم ربما كانت علامات أو إشارات لزوار من الفضاء الخارجي كي يتمكنوا من رؤية المنطقة أو لعرق بشري ضخم كان يزورهم من فترة لأخرى..

ثم تطورت هذه النظرية (بعد ادعاء بعض الجهات رؤية أطباق طائرة) لتفترض زيارة أمم من الفضاء للأرض في فترات مبكرة من التاريخ والتي لعبت دوراً مهماً في تطور البشرية والتكنولوجيا التي صاحبتها بعد ذلك، حتى أنهم توقعوا أن تكون تلك الخطوط مهبطاً لتلك الأطباق التي كانت تأتي لزيارة الأرض لتساعدها على الهبوط والإقلاع.. ولكن إلى الآن لا يوجد دليل على صحة هذه النظرية، ومع ذلك فقد دهش الكثيرون ممن شاهدوا هبوط أول مكوك فضائي على أرض كاليفورنيا من الشبه الموجود بين الخطوط التي سببها هبوط ذلك المكوك على أرض الحقل الذي وقع فيه، وبين تلك الخطوط الموجودة في صحراء نازكا.. لا أدري ماذا أقول ولكنها تبقى نظريات لا علاقة لها بالحقيقة، ولكنني أتمنى لو تزورنا تلك الكائنات إن كانت موجودة فعلاً إذا كان لها حقيقة هذا التأثير الكبير على تطور حضارتنا وتقدم أرضنا.. ألا توافقينني الرأي؟



تسالي

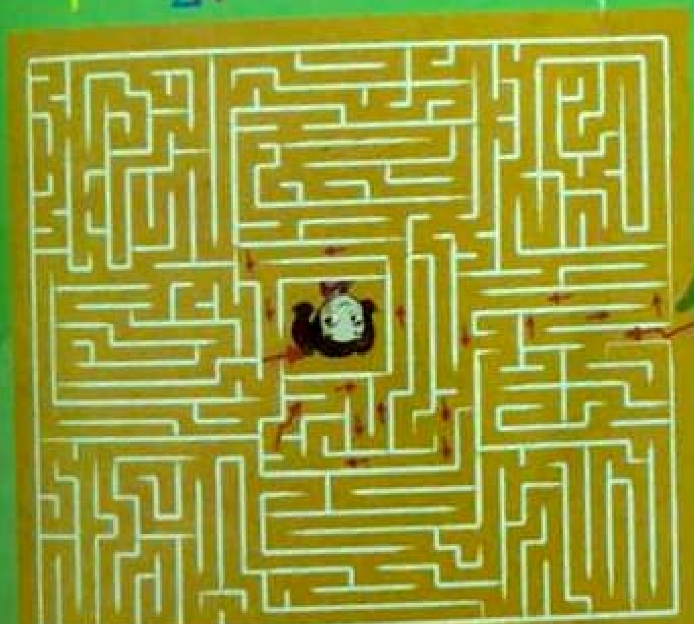
كلمة السر

هي فيلم من أفلام ديزني المشوقة حاولي معرفتها...

١- سندريللا
٢- بوكاهونتاس
٣- عروس البحر
٤- مولان
٥- سيميا
٦- روبونترل
٧- ميكي
٨- هرقل
٩- كاسكو
١٠- عم دهب
١١- نارنيا
١٢- علاء الدين
١٣- بياض الثلج

س	ن	د	ر	ي	ل	ل	ا	ب	ع
ن	ر	م	ي	ك	ي	ع	ج	و	ر
ا	و	ل	ق	ر	هـ	ل	ل	ك	و
ل	ب	ج	ع	و	ن	ا	ث	ا	س
و	و	و	م	ا	ا	ء	ل	هـ	ا
م	ن	ك	د	ح	ر	ا	ا	و	ل
ي	ت	س	هـ	ل	ن	ل	ض	ن	ب
ش	ز	ا	ب	ل	ي	د	ا	ت	ح
ة	ل	ك	و	ل	ا	ي	ي	ا	ر
س	ي	م	ب	ا	ا	ن	ب	س	م

الحلول:







العنكبوت

ذاك الذي نراه في ذلك الذي نسج شبكته عند غار ثور فأبعد الكفار عن سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام، أم ذاك الذي نراه في أفلام هاري بوتر وهو يحاول القضاء على هاري وأصدقائه.. أم ذلك الذي نخاف الوقوع ضحية سمه، الغريب في الأمر أن كل الخرافات التي تتحدث عن العنكبوت تأتي في صالحه، فلطالما كان العنكبوت شخصية بارزة في كل الأساطير حول العالم ففي إفريقيا كان محتالاً تارةً وتارةً كان السيد، وكان اليابانيون يعتقدون بأن المرأة العنكبوت تستطيع أن توقع في شباكها من تريد من الغرباء، كما كان الهنود الحمر يعتقدون بأن المرأة العنكبوت هي التي خلقت الكون - خرافات عجيبة حقاً - أما الاسكندنافيون واليونانيون فكانوا ينظرون إلى العنكبوت على أنه من كان يحيك أقدارهم ويصل الماضي بالحاضر، ولطالما كانت شبكه العنكبوت في ألمانيا جزءاً من زينة شجرة عيد الميلاد، وفي الفلكلور تدرك العنكبوت تماماً ذلك اليوم المجيد الذي ولد فيه السيد المسيح ولهذا فقد نسجت شبكتها الذهبية والفضية لتظهر إيمانها ولتمجد ميلاد المسيح..

وعلى الرغم من منظر العنكبوت المخيف وشكله المقزز فالكثير من الخرافات التي يتبناها الناس تقول بعدم قتل العنكبوت الذي تجده في منزلك لأنه يجلب الحظ الجيد لسكانه.. فيقولون: "إذا أردت أن تعيش وتنجح فاترك العنكبوت يركض ولا تقتله"..

أو "إذا رأيت عنكبوتاً ينسج شبكة جديدة فستحصل قريباً على ثياب جديدة" أو "إذا اصطدمت بشبكة عنكبوت فستقابل أصدقاء جدد".. وهناك من يعتقد بأن وقوع العنكبوت على ثيابه معناه أنه سيقبض مالاً.. وإذا رأيت عنكبوتاً يمشي على الحائط فستحقق أغلى أمانيك، وإذا تدلى عنكبوت فوق رأسك من السقف فستصلك رسالة من أحدهم.. وإذا نسج العنكبوت شبكته على باب منزلك فتوقع قدوم ضيوف.. وإذا مررت فوق عنكبوت فستهطل المطر.. نوع واحد فقط من العناكب كان حظه سيئاً مع تلك المعتقدات وهو العنكبوت الأسود الكبير حيث أن وجوده في المنزل يعني موت أحد أفراد المنزل

- يا لحظه السيء - أما أغرب ما سمعت عن ذلك المخلوق الغريب فهو أنك إذا وجدت عنكبوتاً في ثوب زفافك فهذا يدل على الحظ الجيد. بالنسبة لي سأترك حفل زفافي فوراً دون أن ألتفت إلى الوراء أبداً..

يا إلهي عنكبوت في ثوب زفافي!!!

لا تصدقي كلما يقال إنها مجرد خرافات...



أرسلي لنا معلومة طريفة أو غريبة
عن العنكبوت..
لعل معلومتك تكون الأجمل وتربحي معنا
جائزة رائعة.. ما رأيك؟



موضة تناسبني

كيف أرتدي ثياباً تناسبني

تريدين الذهاب إلى صديقتك ولا تدرين كيف تنتقين الثياب المناسبة لجسمك، تريدين إخفاء بعض العيوب التي لا تعجبك في شكل جسمك، وتريدين بالطبع أن تكوني الأجمل.. حسناً أهم ما في الأمر هو أن لا ترتدي الملابس الضيقة جداً أو القصيرة جداً، فلن يبدو هذا ملائماً، فعلى ثيابك أن تعكس شخصيتك تماماً كما تعكس جمال جسدك، خاصة وأن تلك الملابس لن تظهر جمال جسدك كما تعتقدين إلا إذا كنت نحيلة جداً، وجمال جسدك لا يقاس فقط بمدى جمال ثيابك والموضة الدارجة عليها، بل بمدى ملائمة هذه الثياب لشكل جسمك وشخصيتك، وعندها يتحقق ما تريده منها.. إليك هذه الخطوات التي ستساعدك على الاختيار الأمثل للثياب التي تناسبك:



الياقة العالية تجعل الرقبة تبدو أقصر، فإن كانت رقبتك قصيرة لا ترتدي الياقات العالية



القميص أو الكنزة الضيقة من الأعلى مع الأكمام القصيرة والجيوب عند الصدر ستقلل من قيمة مظهرك..



الأحذية ذات الشرائط ستجعل رجليك تبدو أقصر



العقد القصير سيقصر من طول العنق



يمكن أن يبدو الجذع أقصر أو أضيق بتأثير شكل الدرزات
أو الحزام الذي ستضعينه حول خصرك أو التقوسات الموجودة
في تصميم الثياب..



الوشاح أو الحزام الذي يتدلى للأسفل سيجعل أرجلك تبدو أطول



القماش المحبوك (مثل كنزات الصوف وغيرها)
والدانتيل، والرسوم المطبوعة هنا وهناك، والرسوم التي
تحمل نقوش النباتات أو الأزهار أو النقوش المربعة
ستساعد على إظهار ما تريدين من تفاصيل في جسمك،
أو على إخفاء ما لا تريدين إظهاره..



الخطوط الأفقية العريضة في النقشات المربعة ستجعلك
تبدين طويلة ونحيلة..

انتظرينا فهناك المزيد من النصائح

طوارئ

هناك فتاة تضايقني ماذا أفعل؟




يمكنك أن تقولي شيئاً ذكياً ليس
قاسياً ولكنها ستفهم من خلاله وجهة
نظرك مثل: هذا رأيك أنت ولكنني
لا أرى نفسي هكذا
حسناً هذا جواب جميل وقوي
وفي الوقت نفسه يظهرني
بمظهر قوي
هذا صحيح ولكن هناك
فتاة أعرفها عندما تتعرض لموقف
كهذا تقول: شكراً
ولكن ألن يكون هذا
غريباً بعض الشيء
ربما ولكنها لا تحب أن تظهر للشخص
الذي أذاها أنه جرح مشاعرها، فهذه الكلمة
ستظهرها بمظهر اللامبالي والواثق
من نفسه وهذا ربما أزعج تلك
الفتاة وهز ثقتها بنفسها
وبقدرتها على
إزعاج الآخرين
إنها ردة فعل جميلة
حقاً شكراً لك يا فلة

يم يم

إعداد: لبنى الكلاس - رسوم: منال الشعار

البيض الإسباني اللذيذ

صديقاتي العزيزات ما رأيكن بتناول فطيرة محشوة بمكونات لذيذة بطريقة بسيطة وسريعة!!..

- زبدة - بصلة - حبتان من البطاطا متوسطة الحجم - ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- حبة من الثوم - ١٠٠ غ من البازلاء - ٤ بيضات - ١٥٠ مل حليب - وعاء للطهي بارتفاع ٢٠ سم
- في حال اضافة مكونات أخرى تحتاجين إلى ١٠٠ غ من الفطر - ٢٠٠ غ ذرة حلوة - ٥٠ غ من جبنة شيدر

والآن وبمساعدة والدتك



اكسري البيضات واخفقيها جيداً وأضيفي الحليب والملح والفلفل الأسود



ابدئي بتحمية الفرن حتى درجة حرارة ١٨٠ سليزيوس ثم ادهني طبق الطهي بالزبدة



قشري البصل وقطعيه إلى شرائح ثم قشري البطاطا وقطعيها إلى مكعبات صغيرة



٤. ضعي الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم ابدئي بقلي البصل ثم البطاطا ثم أضيفي فوقها حبة الثوم المدقوق وقلبيها بهدوء إلى أن تتحمر وتبدأ بالنضج



٥. بعدها أطفئي النار و قومي بوضع المحتوى في وعاء الطهي المعد للدخول إلى الفرن وأضيفي حبات البازلاء (ويمكنك هنا إضافة أي مكونات أخرى ترغبينها عوضاً عن البازلاء مثل جبنة الشيدر والفطر و حبات الذرة). ثم صبي خليط البيض والحليب فوق المحتوى وأدخلي الوعاء في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة إلى أن ينضج.

أثناء الطهي يمكنك التأكد من نضوجه
باستخدام سكينة تغرزينها في وسط الطبق في الفرن
فإن لم تترك أثراً على السكين بعد نزعها فهذا يدل على نضجها
وعند انتهاء الطهي يصبح الطبق جاهزاً للتقديم
وصحة وعافية



رسائل وردود

كيف حالك يا مجلة، اسمي ناريمان، أرجو أن تجيبيني على رسالتي هذه. لقد احترق منزلنا منذ شهرين، واعتقدت عندها أنني سأموت لا محالة. لقد غطى الدخان المنزل كله مما أدخل الرعب في قلبي. طلب أبي الإطفاء، وبالفعل جاؤوا بأسرع ما أمكن وأطفؤوا الحريق.. الحمد لله لم يتأذ أحد من العائلة ولكننا لم نستطع إنقاذ أي شيء، من أثاث المنزل أو من أغراضنا الشخصية. لقد كانت صديقاتي متفهمات جداً لما حدث وساعدوني إلى أقصى درجة وقريباً جداً سننتقل إلى منزل آخر ولكنني خائفة من أن يحترق بيتنا الجديد أيضاً فما العمل عندها؟

عزيزتي الغالية ناريمان:

لقد أحزنني كثيراً ما مررت به، لقد كانت خسارتك كبيرة ومن الطبيعي جداً أن تحزني وأن يعتريك بعض الخوف.. لحسن الحظ أن الله أعطاك فرصة أخرى لتبدئي حياتك من جديد، أنت بأمان الآن والحمد لله والانتقال إلى مكان جديد وبيت جديد سيقلقك قليلاً كون الانتقال كان سببه كارثة حلت بمنزلكم القديم، واحتمال حدوث حريق في المنزل الآخر ضئيل جداً. عليك أن تكوني أكثر ثقة بالله وبأن ما هو مقدر علينا مما هو خارج عن إرادتنا يحمل الخير الكثير. فالآن وبعد أن مررت بهذه التجربة فعليك أن تضعي خططاً للأمان أينما ذهبت، فمثلاً عليك الاقتراح على والديك بوضع جهاز إنذار للحريق فهو مفيد جداً، وأن تقرئي عن كيفية اجتناب الأذى عند التعرض لمواقف كهذه فهذا مفيد جداً، من حيث كيفية الهروب من مكان يشب فيه الحريق وكيف يمكنك الاتصال بأسرع ما يمكن بالنجدة، وربما قرأت عن الاحتياطات الشاملة لضمان سلامتك وسلامة الأفراد من حولك ليس بسبب الحريق وإنما بشكل عام (مثلاً عندما يتعرض صديق للاختناق، أو عندما يتعرض أحدهم للإغماء) وتعلمينها لمن هم في عمرك، فهذا سيكون مفيداً لك ولهم..

ثم إن صديقاتك سيستفدن من تجربتك هذه، فأنت وعائلتك من الناجين من كارثة حقيقية بعد احتراق منزلهم، وهذا يعد ميزة عليك أن تفيدي بها غيرك..

اطلبي من معلمتك أن تسمح لك بالكلام مع أفراد صفك لتشرحي لهم كيفية التصرف في حالات كهذه وما عليهم فعله كي لا يتعرضوا للخطر، فالأشخاص الذين يتعرضون لأزمات كهذه يشعرون بتحسن عندما ينقلون تجربتهم للآخرين ويعلمونهم كيفية تجنبها.

أعرف أن ذاكرتك الآن تحمل الكثير من الألم خاصة وأنك خسرت الكثير من أغراضك التي فيها الكثير من ذكريات جميلة وأشياء محببة ورموز لفترة معينة تحبين الاحتفاظ بها، ولكن ألا ترين معي أنها بالنهاية مجرد أشياء وأنه عليك شكر الله على سلامة عائلتك، فهم الأشخاص الذين تحبينهم وهم من ستكملين معهم مشوارك وستعيدون بناء أحلامكم من جديد، وربما بطريقة أفضل لأنكم الآن تقدرون ما هو معنى الحياة ومعنى تلك اللحظات الجميلة التي تعيشها كأسرة واحدة وتقدرها لحظة بلحظة..

صديقتي الوقت سيمسح تأثير هذه اللحظات المؤلمة من عقلك ولن يبقى منها إلا صور، فالزمن كفيل بالتعامل مع تلك الذكرى، وحتى ذلك الوقت كوني فعالة كما قلت لك، تحدثي إلى أقربائك وإلى صديقاتك وانظري إلى الأشياء الجميلة التي تنتظرك في المستقبل، وقدري النعمة التي أسبغها الله عليك فأنت على قيد الحياة وأمامك الكثير لتحققيه..

عزيزتي فلة:

في كل مرة أخرج مع صديقاتي في نزهة أو في نشاط ما، أو عندما نتعاون كفريق في عمل ما يشارك الجميع ويتحدثن مع بعضهن ويقضين وقتاً ممتعاً وأنا الوحيدة التي لا تشارك معهن، وأشعر وكأنهن يبقينني خارج المجموعة عن قصد، وأشعر وكأنني لا أتأقلم مع المجموعة فماذا أفعل؟

عزيزتي الغالية:

هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لتتأقلمي مع المجموعة بشكل أفضل. ليس من الضرورة أبداً أن تكوني الرقم واحد في الاحتفال أو النشاط وأن تكوني المحرك الذي يدير كل شيء ويضفي الحياة عليه، ولكن عندما تشعرين بالوحدة وبأنك لا تتأقلمين مع الجو بشكل عام أو شعرت بأنك مستبعدة عن النشاط الذي يدور حولك فأسوأ شيء تقومين به على الإطلاق هو الجلوس بمفردك والانعزال عن المجموعة.. حاولي التواصل مع الفتيات من حولك، تحدثي مع فتاة ليست بالطبع محور الجلسة ومحط أنظار الجميع، اسأليها عن نفسها وأخبريها عن شيء حدث معك اليوم في المدرسة، واسكبي كأساً من العصير لك أو لها مثلاً..

هناك بعض الأشخاص الذين لا يرتاحون بالتعامل مع المجموعات الكبيرة، ويجدون الراحة في التعامل مع القلة القليلة من الأشخاص. في المرة القادمة التي تخرجين فيها برحلة مع صديقاتك أو في نشاط ما خططي لما يمكنك فعله في حال شعرت بالوحدة، فمثلاً أحضري وجبات خفيفة تشاركينهن بها، أو تذكري نكتة ما لتخبريهن بها، أو حادثة مميزة حدثت معك من ذكريات الطفولة، كما يمكنك اقتراح لعبة لطيفة كلعبة الذاكرة لتتشاركوا بها..

هناك الكثير من الاحتمالات اللطيفة التي يمكنك القيام بها لتتفاعلي مع المجموعة بشكل جميل..

أرجو لك التوفيق..




بدر ونور
المظهر الخارجي
سيناريو: وداد عياش
رسم: نبيلة الشيشكلي - تحبير و تلوين: منال الشعار
عندما عادت نور من حفل نهاية العام الدراسي
إنني من الأوائل.. نجحتُ بتفوق..
مبارك.. مبارك.. أنت حقاً تستحقين هدية كبيرة..
راااائع.. ما هي الهدية؟
تأكدي بأنني سأختار هدية تعجبك
بدأ الصيف أخيراً.. وهدية نجاح بانتظاري، وحفلة كبيرة يوم الخميس القادم.. هذا رائع حقاً!
حفلة ماذا؟
حفلة نجاح ألمى ستقيمها في بيتهم الصيفي الفاخر.. حفلة حقيقية كبيرة وفخمة.. سأستأذن أمي لحضورها!
ما الذي تعنيه بحفلة حقيقية!
وفي اليوم التالي
لااا.. لا يحق لك ذلك.. لا لا لا
بل يحق لي.. يحق لي ي ي..
ما الأمر؟ لم كل هذا الشجار؟!
هذا ليس عدلاً!
بالنسبة لي هذا عدل


وما هذا الذي
على وجهك يا نور؟
إنه خليط
للبشرة النقية من خلاصة
الفراولة
بل إنه كل الفراولة التي
كانت في الثلاجة.. لم تترك ولا حبة
واحدة لأحد..
كنت بحاجة
لها كلها هكذا تقول
الوصفة
أخذتها كلها.. ولم
تفكري إلا بنفسك؟!
حسناً أحياناً يجب أن
نفكر بأنفسنا فقط
وفي اليوم التالي بعد الظهر
نور؟ ماذا تفعلين؟
أنا هنا.. أجرب ثيابي..
لا أعرف بعد ماذا سأرتدي
لحفلة ألمى!
حبيبتي نور عندك
كل هذه الأثواب.. ارتدي واحداً
يناسب الحفلة..
لا.. ولا واحد
مناسب.. يجب أن أبدو
رائعة فهذه حفلة فخمة..
وأنا من الأوائل..
حسناً.. أنت رائعة
دائماً.. ثم ما المشكلة إن كنت
من الأوائل؟!


أمي، هل من الممكن أن تكون هدية نجاحي فستاناً مميزاً لحفلة الحي؟
حبيبتي.. إنها هدية.. والهدية لا نطلبها بل تُهدى لنا
لو أستطيع أن أرتدي ثوباً غالياً جداً، وأن أبدو غنية جداً وكأنني ابنة أمير أو وزير..
هذا هو كل ما يُهم؟ وهل والدك أمير في الحقيقة؟..
آه.. فلة لا لم أكن أقصد ذلك تماماً.. فقط أريد أن أبدو رائعة المظهر..
إذاً فالمهم هو مظهرك فقط.. ولا شيء آخر
آآ.. نعم ليس تماماً.. آه لا أعرف
في يوم الحفلة في غرفة فلة
هل هذه هدية نجاحي؟ لا تبدو علبة فستان!
ليست فستاناً، افتحيها لتري!
ما هذه الكرات الجميلة
اختاري واحدة وافتحيها فهي لك
هذه أجمل.. وتبدو رائعة


ماهذا؟! كل
الحلوى التي فيها ذائبة
وفاسدة
جربي الثانية
حلوى لذيذة..
أعجبتني هذه
الكرة أكثر
مع أن
مظهرها ليس أجمل
من الأولى!
هل رأيت.. لزيادة
الزينة على الكرة المزركشة فقدنا الحلوى في
داخلها.. أصبحت جميلة من الخارج
وفارغة من الداخل..
لقد فهمت.. المهم
هو القلب لا المظهر..
تماماً يا صغيرتي الذكية!
وهذا لا يعني ألا تهتمي بمظهرك.. كوني
مرتبة وجميلة من الخارج
والداخل معاً..
ماذا عن حفلة
اليوم؟
سأحضرها طبعاً..
والآن سأذهب لأرى ثيابي
من جديد..
ألن ترتدي
هدية نجاحك؟ هذه
للمتفوقات..
أختي العزيزة..
كم أحبك!

أسرار اللغة

اليبس في اللغة

إنه خبز يابس!! اعذريني ولكن في اللغة العربية لكل صفة اسم.. فلا تقولي خبزاً يابساً بل (جبيز أو خبيز) وقيسي على هذا..


فالجليد: هو الماء اليابس


والقديد: هو اللحم اليابس


والقشع: هو الجلد اليابس


الحشيش: هو الكلأ اليابس


والجزل: هو الحطب اليابس


الجسد: هو الدم اليابس*


الصلصال: هو الطين اليابس


الجبن: هو اللبن اليابس


والقسب: هو التمر اليابس


والقفة: هي الشجرة اليابسة



والبعر: هو الروث* اليابس

فهل تسمحين بإعطائي قطعة من الجبيز.. أقصد من الخبز اليابس!!!!

* الروث: هو براز الحيوانات

* الدم اليابس هو الإنسان بعد موته حيث يتوقف الدم في عروقه ويتجمد داخله ويغدو يابساً..

مساهمات القراء



هاجر مصطفى ياحي - ١٠ سنة - الكويت

العدد (٥٠)

قسيمة الاشتراك

....

الاسم: ....

السن: .... العنوان: ....

....

الفاكس: .... الهاتف: ....

قيمة الاشتراك السنوي اثني عشر عدد تبلغ ١٥٦ ريال سعودي أو ما يعادلها بالعملات الأخرى.. يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول.



أصدقاء فلة





آمنة أحمد العمران
١١ سنة - السعودية



حصة
٨ سنوات - الإمارات العربية



دانة سعيد العبدولي
٣ سنوات - الإمارات العربية



رهف أحمد
١٢ سنة - سوريا



منى كبارة
١٠ سنوات - سوريا



رهف عبد الرحمن جواد
٦ سنوات - سوريا



روان محمود
١٢ سنة - مصر



هالة علي الحبيب
١٣ سنة - الكويت



مجد اللندو
٨ سنوات - السودان



علي فدادي
٨ سنوات - المغرب



شهد عبد الرحمن جواد
٨ سنوات - سوريا



محمود أحمد
١٠ سنوات - سوريا


Baby Habibi
REAL BABY
الطفلة الحقيقية
٨
ميزات
أحرّك عينيّ وفمي!
اضغطي بطن الدمية
حتى تقول "مرحباً،
إلى اللقاء"
اضغطي أنفي
حتى أعطس
اضغطي يدي اليمنى
حتى أقول
"ماما .. دادا"
ويدي اليسرى
حتى أناغي
تناغي الدمية
عندما تضغطين
القدم اليمنى
أو اليسرى
www.BabyHabibi.com
NEW BOY


fulla
Marshmallow
fulla
Marshmallow
مارشمللو فلة..
عالم من الأحلام
SWEETOON
SweeToon © 2010. All rights reserved